

ENERGYBALLS



Energyballs

Zutaten:

100 g Datteln
50 g gemahlene Mandeln
50 g Hafermehl
50 g Kokosflocken
1 EL Nussmus
2 EL Backkakao
1 TL Zimt

Zubereitung:

Datteln in einem Multizerkleinerer mit einem Schuss Wasser und Nussmus zu Mus pürieren.
Alle trockenen Zutaten zum Mus hinzufügen und miteinander zerkneten.
Die Masse sollte formbar sein, nicht zu klebrig und nicht zu trocken.
Aus der Dattelmasse Bällchen in gewünschter Größe formen und die Bällchen in etwas gemahlene Nüssen wälzen.



DIE BASIS:

Als Basis-Zutaten hast du bei Energyballs Datteln oder andere Trockenfrüchte wie Pflaumen oder Aprikosen als "Klebstoff" und zum Süßen. Diese Basis wird mit einer oder mehreren trockenen Zutaten gebunden, meistens Haferflocken, Hafermehl oder gemahlene Nüssen.

Ob du hier eine oder mehrere Zutaten verwendest ist nicht so wichtig, denn fürs Gelingen des Rezeptes ist nur die Konsistenz wichtig. Wenn du zu viele trockene Zutaten rein tust und die Bällchen zu bröselig sind, dann kannst du mit etwas Pflanzenmilch oder Wasser gegensteuern. Wenn sie zu weich und klebrig sind, dann gibst du noch mehr trockene Zutaten hinzu. Ganz einfach.

Vielfalt bringst du mit unterschiedlichen Nüssen und Kernen rein, aber auch zB mit Backkakao, Schokostücken oder Gewürzen wie Vanille und Zimt oder in der Weihnachtszeit mit Lebkuchengewürz.

Auch Gemüse kannst du hier rein mischen. Geraspelte Karotte zum Beispiel.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Datteln	→	Getrocknete Pflaumen, getrocknete Feigen
statt Hafermehl	→	Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl
statt Mandeln/ Kokosflocken	→	Haselnüsse, Walnüsse
statt Zimt	→	Vanilleschote, Zitronenschale, Limettenschale

ENERGYBALLS



Energyballs ohne Datteln

Zutaten:

50 g Haselnussmus
80 g glutenfreies Hafermehl
40 g gemahlene Mandeln
40 g Backkakao
80 g Erythrit
2 EL Kakaonibs
1 TL Zimt
(oder Kaffee-Kuss von Just Spices)

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten, sodass ein krümeliger aber formbarer Teig entsteht, der zusammenhält.
Aus dem Teig kleine Bällchen kneten und die Bällchen in etwas gemahlene Mandeln wälzen.



DIE BASIS:

Als Basis-Zutaten hast du bei diesen Energyballs Nussmus als "Klebstoff" und Erythrit zum Süßen. Diese Basis wird mit einer oder mehreren trockenen Zutaten gebunden, meistens Haferflocken, Hafermehl oder gemahlene Nüssen.

Ob du hier eine oder mehrere trockene Zutaten verwendest oder welches Nussmus du nutzt ist nicht so wichtig, denn fürs Gelingen des Rezeptes ist nur die Konsistenz wichtig. Wenn du zu viele trockene Zutaten rein tust und die Bällchen zu bröselig sind, dann kannst du mit etwas Pflanzenmilch, Kokosöl oder mehr Nussmus gegensteuern. Wenn sie zu weich sind, dann gibst du noch mehr trockene Zutaten hinzu. Ganz einfach.

Vielfalt bringst du mit unterschiedlichen Nüssen, Flocken und Kernen rein, aber auch zB mit Backkakao, Schokostücken oder Gewürzen wie Vanille und Zimt oder in der Weihnachtszeit mit Lebkuchengewürz.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Haselnussmus	→	Mandelmus, Cashewmus, Erdnussmus
statt Hafermehl	→	Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl
statt Mandeln	→	Haselnüsse, Walnüsse, Kokosflocken
statt Zimt/ Backkakao	→	Vanilleschote, Zitronenschale, Limettenschale
statt Erythrit	→	Xylit